PAS TROP SOUVENT DEVANT L'ECRAN !

Si certains jeux électroniques intègrent des mouvements, la plupart des jeux sur écran, ordinateur ou tablette encouragent une attitude sédentaire. Il faut donc que tu essaies de les limiter: pas plus d'une heure par jour devant ton écran et seulement après les devoirs, pas trop tôt le matin, pas après le souper et surtout pas pendant les repas.





Bouger, +

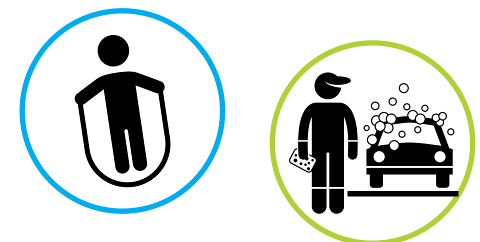


AU QUOTIDIEN : OUI, MAIS COMMENT?

Débute par de petites distances et progresse au fur et à mesure.

Objectif : au moins 10.000 pas par jour. Pour savoir où tu en es, utilise un podomètre !

Entre les différents sports, les jeux, les mouvements de la vie quotidienne et/ou les tâches ménagères et les déplacements : tu y seras très vite.



Allez hop, en piste !



Bouger, c'est top pour la santé

Alors à toi de jouer!



Livret d'activités

Je prends l'habitude de bouger tous les jours

POURQUOI BOUGER FAIT TANT DE BIEN ?

L'activité physique est importante au même titre qu'une alimentation équilibrée et variée. Être en mouvement permet d'entretenir les six qualités de base de ta condition physique :



Et les occasions de bouger ne manquent pas !

À la maison, à l'école, dans la rue, au parc... Eté comme hiver, tu trouveras toujours une activité à ton goût : faire du vélo, promener le chien, improviser un jeu de ballon, porter les courses du marché, nager, monter des escaliers, aider tes parents à passer l'aspirateur...



ET PENDANT COMBIEN DE TEMPS ?

Pour garder la forme, tu as besoin d'1h d'activité physique par jour et tes parents, 30' ! Et c'est toujours mieux de bouger un peu chaque jour, plutôt que de faire deux heures de mouvements intenses le week-end par exemple.



T'as la bougeotte ou t'es marmotte?

ACTIVITE PHYSIQUE du .... au	LUNDI (min)	MARDI (min)	MERCREDI (min)	JEUDI (min)	VENDREDI (min)	SAMEDI (min)	DIMANCHE (min)
MARCHE/VELO/ESCALIERS Aller à pied/à vélo à l'école/ chez des amis Faire des courses Prendre l'escalier	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -
A L'ÉCOLE Sport .... Récréation active (marelle, corde à sauter, courses, ballon) Autres....................................	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -
CLUB SPORTIF Sport....................................	-	-	-	-	-	-	-
JEUX ACTIFS ET SORTIES Rollers Jeux de ballon, courses Danse Promenade Autres....................................	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -	- - - - -
A LA MAISON Ranger Bricoler/ Jardiner Passer l'aspirateur Autres....................................	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -
TOTAL (Devrait être égal à 1 heure)	-	-	-	-	-	-	-

MODE D'EMPLOI

Note chaque jour le temps passé (en minutes) à tes différentes activités !
Tu verras que chaque mouvement compte. Tu ne dois pas nécessairement être inscrit dans un club ou une salle de sport pour pratiquer une activité physique régulière. La marche, le jogging mais aussi le jardinage ou encore le ménage avec ta maman sont autant de mouvement qui t'apportent les mêmes avantages que le sport si elles sont pratiquées régulièrement.